1A+1B Fleisch

Nudeln mit Steakstreifen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl mit Sojasoße und Knoblauch vermengen und das Steak mindestens 15 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser kochen. Die Steakstreifen mit den Schnittbohnen und der roten Chili anbraten und zum Schluss eine Handvoll Sojasprossen hinzufügen. Die Nudeln abgießen und mit den Steakstreifen und dem Gemüse vermengen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Steak in Streifen
- [ ] 150 g Schnittbohnen in Stücken
- [ ] 1 Handvoll Sojasprossen
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- [ ] 1 EL Sonnenblumenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**276 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**30 g**